

DETOX BRUNCH

🕒 20 min 🍽️ Medium

MATERIALS

Vaso De Recetas Alto (350 ml)
Espumador De Leche Aeroccino
O La Boquilla De Vapor De Su
Máquina Nespresso

RECOMMENDED NESPRESSO COFFEES



INGREDIENTS

Cápsula De Grand Cru
Descaffeinato Lungo
Leche
Sopa Fría De Espárragos Y
Cebolla
Ensalada De Quinoa, Lentejas Y
Tomate
Pan De Espelta
Queso FrescoMacedonia De
Pera, Sandía Y Melón
Zumo De Manzana Natural

INSPIRATIONS



HOW TO MAKE !

- Consisten en una dieta con ingredientes vegetales, sin excitantes, con poca condimentación, alimentos básicos y prácticamente sin sal, grasa o azúcar
- El zumo de manzana natural, por ejemplo, actúa de bálsamo para nuestro organismo y la macedonia de frutas nos aporta agua y minerales
- Tanto el pan de espelta como la ensalada de quinoa, lentejas y tomate aportan proteínas de alto valor biológico
- La sopa fría de espárragos y cebolla tiene una acción diurética muy potente